GUÍA GRATUITA · PRIMER PASO

PSICOLOGÍA DEL VALOR PROPIO

Las 4 creencias limitantes que te hacen dudar de tu valor

Y CÓMO RECONOCER LA TUYA

Vita Formuz · Psicóloga

Material de psicoeducación y desarrollo personal. No es terapia, no es un diagnóstico y no sustituye la ayuda profesional.

Tu valor es intrínseco

Tu valor es intrínseco. Siempre lo ha sido y siempre lo será, independientemente de tu trabajo, de tu aspecto, de tus relaciones o de lo que hayas vivido. No lo ganas, no lo pierdes y no depende de que nadie te lo confirme.

Todas las personas, por el hecho de existir, tienen un valor incalculable e incuestionable, y ninguna tiene más valor que otra. La Declaración Universal de Derechos Humanos parte de esa misma idea: reconoce la dignidad intrínseca de todas las personas y afirma que nacemos libres e iguales en dignidad y derechos. Dicho de otra forma: te mereces vivir libre, íntegra y siendo tú, solo por existir.

Lo que sí se aprende es a verlo y a reconocerlo. Desde pequeñas, con las personas que nos cuidaron y en nuestros primeros vínculos, vamos sacando conclusiones: cuándo nos quieren, qué hay que hacer para encajar, qué podemos esperar. Ahí se forman nuestras primeras creencias nucleares, que nos dicen cómo debemos movernos en el mundo para ser vistas, queridas y amadas. Acabamos usándolas como un termómetro para medir nuestro valor y como un mapa para actuar: por ejemplo, “siempre debo decir que sí si quiero ser querida y aceptada”.

¿Te has preguntado alguna vez por qué te pasa siempre lo mismo? Por qué terminas en el mismo tipo de relación, por qué dices que sí cuando querías decir que no, o por qué lo bueno te incomoda. No es mala suerte ni magia: es una creencia que aprendiste y que sigue decidiendo por ti sin que lo notes.

Y lo aprendido se puede revisar. Tu valor nunca estuvo en juego: lo que cambia es lo que ves de él y lo que haces con él.

> *Tu valor no está en juego. Lo que está en juego es lo que crees sobre él.*

DE DÓNDE VIENEN

Una creencia nuclear se aprende

Una creencia nuclear es una idea de fondo sobre ti, tan antigua que ya no la percibes como una idea: la percibes como un hecho. “No soy suficiente”, “tengo que ganarme que me quieran”.

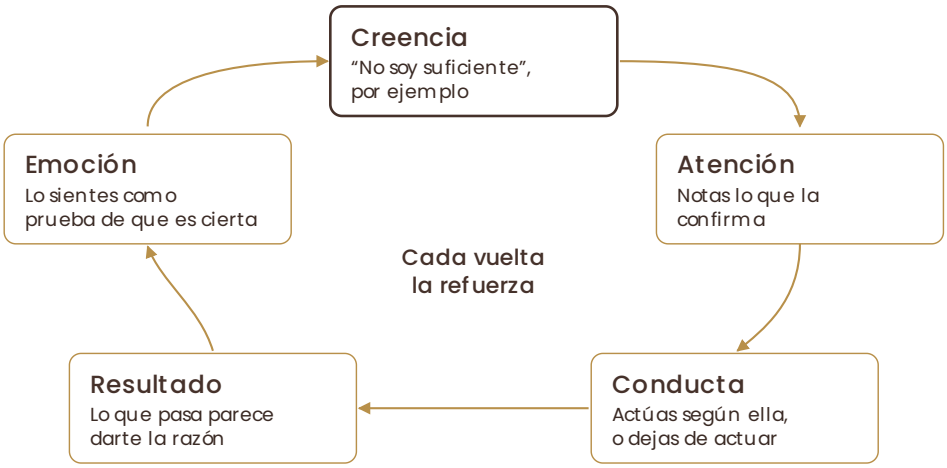
Se forma, sobre todo, a partir de lo que vivimos con quienes nos cuidaron y en nuestros primeros vínculos. En psicología se habla de las **condiciones de valía**: aprender que se te quiere o se te acepta cuando cumples ciertas condiciones. Y de los **esquemas tempranos**: conclusiones sobre una misma que se forman pronto y funcionan en automático.

Dos cosas importantes. **No es culpa de nadie:** los niños sacan conclusiones con lo que tienen, y a veces entienden algo distinto de lo que el adulto quería decir. Y **no es un destino:** lo que se aprendió se puede revisar y reaprender, hacia una creencia más funcional y más coherente con quien eres.

CÓMO SE SOSTIENE

La creencia se mantiene sola

Una creencia no se queda quieta: se sostiene con un bucle. Cuando crees algo de ti, tu atención busca pruebas que lo confirmen; es el **sesgo de confirmación**. Y lo que esperas de ti cambia cómo actúas, lo que puede producir justo lo que temías; es lo que se conoce como **profecía autocumplida**.



Por eso la creencia parece cada vez más cierta, aunque lo único que ha hecho es repetirse. Se rompe de a poco: viéndola, cuestionándola y probando a actuar distinto.

MÁS ABAJO

De una creencia nuclear nacen muchas más

La creencia nuclear es la más profunda. De ella se derivan muchas creencias más específicas, y de estas, los pensamientos que te aparecen en el día a día.

Por ejemplo: la creencia nuclear *"siempre me traicionan"* puede convertirse en la creencia específica *"no puedo fiarme de nadie cercano"* y en el pensamiento del momento *"seguro que me está mintiendo"*. Cambian las palabras y las situaciones, pero la raíz es la misma. Por eso esta guía se centra en la raíz: las creencias nucleares.

Cuatro patrones habituales

Hay muchas creencias personales, y la tuya es tuya. Aun así, suelen agruparse en **cuatro grandes patrones**. Son arquetipos para la autorreflexión, no diagnósticos ni etiquetas. Es habitual reconocerse en más de uno: la que más resuene contigo es por donde empezar.

De cada patrón verás tres cosas, porque una creencia se nota en las tres a la vez:

- **Pensar:** la frase que suena por dentro.
- **Sentir:** la emoción que la acompaña.
- **Actuar:** lo que haces, o dejas de hacer, por ella.

Léelos con curiosidad, sin buscar ponerte un nombre. Al final de la guía podrás elegir con cuál te has sentido más identificada.

CREENCIA 1

La Perfeccionista

"No soy suficiente"

Pensar. "Podría haberlo hecho mejor." "Todavía no está listo." "Si supieran lo que me falta…" Lo que sale bien parece suerte; el error pesa muchísimo.

Sentir. Presión constante y miedo a que descubran que no eres para tanto. El alivio al terminar dura poco.

Actuar. Revisas una y otra vez, cuesta dar algo por terminado y también pedir ayuda o descansar sin culpa.

Un ejemplo. Imagina que llevas semanas retocando un proyecto. Alguien te dice que está muy bien y piensas: "es que no lo ha visto entero".

De dónde suele venir. A menudo se forma en entornos donde el cariño o la aprobación llegaban cuando rendías, sacabas buenas notas o no dabas problemas. Sin darte cuenta, aprendes una regla: "si lo hago perfecto, me quieren". No significa que nadie lo hiciera mal: a veces un niño entiende algo distinto de lo que el adulto quería decir.

Por qué se mantiene. Cada vez que cumples, subes el listón, así que nunca llegas. Tu valor acaba dependiendo de lo que consigues. Y tu atención se va sola a lo que falla, no a lo que sale bien.

Un primer gesto para esta semana. Esta semana, da algo por terminado cuando esté "suficientemente bien" y fíjate en qué pasa de verdad.

Para reconocerte.

- ¿Cuándo fue la última vez que pensé "podría haberlo hecho mejor" de algo que en realidad salió bien?
- ¿Qué dejo de hacer, o de pedir, por esperar a que esté perfecto?
- Si lo que ya he hecho bien contara tanto como lo que falta, ¿qué diría de mis últimas semanas?

Preguntas de autorreflexión. No es terapia ni sustituye la ayuda profesional. Si algo te remueve demasiado, para y busca apoyo profesional.

CREENCIA 2

La Complaciente

"Tengo que ganarme que me quieran"

Pensar. "Si digo que no, se van a enfadar." "No quiero molestar." "Tengo que compensarlo."

Sentir. Culpa al poner un límite, inquietud ante el silencio o el enfado de los demás y cansancio de estar pendiente de todo el mundo.

Actuar. Dices que sí cuando querías decir que no, evitas el conflicto, adivinas lo que necesita el otro antes que lo tuyo y devuelves cada favor.

Un ejemplo. Imagina que aceptas todos los planes que te proponen. Llega el viernes, no te queda tiempo para lo que querías hacer y piensas: "ya lo haré cuando tenga tiempo".

De dónde suele venir. Suele aparecer cuando el afecto parecía depender de ser útil, agradar o no molestar. Con el tiempo se saca una conclusión: "si me adapto, me quieren". Y así, sin darte cuenta, aprendes a cuidar el vínculo a costa de ti.

Por qué se mantiene. Adaptarte te ahorra el rechazo que temes, así que nunca compruebas qué pasaría si no lo hicieras. Y ceder da un alivio inmediato, y lo que alivia tiende a repetirse.

Un primer gesto para esta semana. Esta semana, di que no a algo pequeño y mira qué ocurre de verdad.

Para reconocerte.

- ¿A qué dije que sí esta semana cuando quería decir que no?
- ¿Qué temo que pase si pongo un límite?
- ¿Qué diría hoy si no tuviera miedo a que se enfaden?

Preguntas de autorreflexión. No es terapia ni sustituye la ayuda profesional. Si algo te remueve demasiado, para y busca apoyo profesional.

CREENCIA 3

La Resignada

"Yo soy así, no puedo cambiar"

Pensar. "Siempre acabo igual." "Ya lo intenté." "Es mi forma de ser."

Sentir. Desgana antes de empezar, cansancio y, a veces, una indiferencia que protege: si no esperas nada, nada te decepciona.

Actuar. Esperas poco, lo dejas pronto o ni lo intentas, y lo bueno que te pasa lo atribuyes a la casualidad.

Un ejemplo. Imagina que empiezas un hábito tres veces y lo dejas tres veces. La cuarta ni lo intentas: "yo no soy constante". Y cada vez que ves a alguien que sí lo es, te lo confirma.

De dónde suele venir. Suele formarse después de intentos que no salieron como esperabas, o con etiquetas que se fijaron pronto: "es así, siempre ha sido igual". Cuando algo parece no depender de ti, es fácil dejar de intentarlo.

Por qué se mantiene. Cuanto menos crees que puedes, menos lo intentas, y menos pruebas tienes de que podrías. Es un círculo: lo que esperas de ti cambia lo que haces.

Un primer gesto para esta semana. Esta semana, cumple una promesa mínima, de cinco minutos, tres días seguidos, y apunta qué cambia.

Para reconocerte.

- ¿Qué frases me repito del tipo "yo soy así" o "siempre acabo igual"?
- ¿Qué intentaría si supiera que equivocarme no tiene por qué ser grave?
- ¿Qué he cambiado ya en mi vida que antes creía imposible?

Preguntas de autorreflexión. No es terapia ni sustituye la ayuda profesional. Si algo te remueve demasiado, para y busca apoyo profesional.

CREENCIA 4

La Saboteadora

"Lo bueno no dura"

Pensar. "Esto es demasiado bueno." "Seguro que ahora pasa algo." "Mejor no ilusionarme."

Sentir. Alerta en lugar de alegría. Tensión cuando algo va bien y un alivio extraño cuando todo vuelve a lo conocido.

Actuar. Buscas el "pero" de lo bueno, te alejas o discutes por algo pequeño, restas importancia a tus logros y te cuesta disfrutar sin esperar el golpe.

Un ejemplo. Imagina que recibes una buena noticia y, en vez de celebrarla, piensas: "seguro que luego pasa algo". Te tensas y esa semana discutes por una tontería con la persona que más quieres.

De dónde suele venir. Suele aparecer tras experiencias en las que lo bueno acabó mal o dolió perderlo. Anticipar la pérdida puede convertirse en una forma de protegerte, aunque te quite el disfrute.

Por qué se mantiene. Tendemos a buscar que lo que vivimos confirme lo que creemos de nosotras, aunque sea negativo. Y quitarle importancia a lo bueno se asocia con menos bienestar.

Un primer gesto para esta semana. Esta semana, cuando algo salga bien, quédate diez minutos disfrutándolo sin buscarle el pero.

Para reconocerte.

- Cuando algo va bien, ¿qué pienso, qué siento y qué hago?
- ¿Cuándo aprendí que lo bueno se acaba?
- ¿Y si pudiera disfrutarlo sin tener que demostrar que va a durar?

Preguntas de autorreflexión. No es terapia ni sustituye la ayuda profesional. Si algo te remueve demasiado, para y busca apoyo profesional.

DE UN VISTAZO

Las cuatro, en una página

CREENCIA	SUENA	SE NOTA	POR QUÉ SE MANTIENE
La Perfeccionista	"No soy suficiente"	Revisas sin parar, cuesta dar algo por terminado	Subes el listón cada vez que cumples
La Complaciente	"Tengo que ganarme que me quieran"	Dices que sí cuando querías decir que no	Cedes y nunca compruebas qué pasaría si no
La Resignada	"Yo soy así, no puedo cambiar"	Esperas poco y lo dejas pronto	Si no lo intentas, no hay pruebas de que puedes
La Saboteadora	"Lo bueno no dura"	Buscas el pero de lo bueno	Buscas que lo que vives confirme lo que crees

TU ELECCIÓN

¿Cómo quieres seguir?

Reconocer tu creencia es el primer paso. Si quieres trabajarla conmigo, de tú a tú, tienes dos sesiones de 60 minutos por videollamada, personalizadas a tu caso. Elige la que más encaje con el momento en el que estás.

Trabaja conmigo (pulsa el recuadro para ver la sesión y reservar)

Sesión "Click" · para cuando necesitas claridad

Para cuando estás bloqueada o confusa en una situación concreta y necesitas verla con claridad: una relación, un límite, una decisión o algo que no sabes cómo entender. Analizamos qué está pasando, la dinámica y qué opciones tienes.

Quiero mi sesión Click →

Sesión "Push" · para cuando necesitas un impulso

Para cuando ya reconoces tu valor y necesitas un impulso: un plan, un recordatorio o sostener una decisión. Para relaciones, vínculos, decisiones importantes y cualquier situación en la que necesites recordar lo que vales.

Quiero mi sesión Push →

Cómo es: 60 minutos por Google Meet, eliges día y hora al reservar. Es acompañamiento y consultoría psicológica de orientación personal: no es psicoterapia, no incluye diagnóstico ni tratamiento y no sustituye la atención psicológica ni sanitaria. Solo para mayores de 18 años.

PARA TERMINAR

Gracias por llegar hasta aquí

Esta guía es el primer paso de un recorrido de siete pasos, pensado para ir pasando de una creencia limitante a una creencia de valor propio. Los siguientes pasos te los iré contando por aquí.

Si quieres trabajar tu creencia conmigo, en la página anterior tienes las sesiones Click y Push. Y para el día a día, sígueme en mis redes: ahí comparto contenido sobre cómo pensar, sentir y actuar desde tu valor.

TIKTOK	**@vitaformuz**
YOUTUBE	**@vita.formuz**
WEB	**vitaformuz.com**
CORREO	**info@vitaformuz.com**

Un abrazo, Vita

Esta guía es psicoeducación y desarrollo personal. No es terapia ni un diagnóstico, y no sustituye la ayuda profesional. Si estás pasando por un momento difícil o sientes que algo te desborda, acude a un profesional cualificado o, si es urgente, a los servicios de emergencia de tu país.

Para saber más

Esta guía es divulgación, no un artículo científico. Estas son las fuentes de lo que se cuenta en la guía, y debajo de cada una, dónde se usa.

Asamblea General de las Naciones Unidas. (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos* (Resolución 217 A [III]). https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/0013.pdf
Se usa en: valor intrínseco; todas las personas valen lo mismo.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191
Se usa en: La Resignada (autoeficacia).

Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2.ª ed.). Guilford Press.
Se usa en: creencia nuclear, creencias específicas y pensamientos del momento.

Crocker, J., y Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review, 108*(3), 593–623. https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593
Se usa en: La Perfeccionista (autoestima contingente).

Merton, R. K. (1948). The self-fulfilling prophecy. *The Antioch Review, 8*(2), 193–210.
Se usa en: la creencia se mantiene sola; La Resignada (profecía autocumplida).

Nickerson, R. S. (1998). Confirmation bias: A ubiquitous phenomenon in many guises. *Review of General Psychology, 2*(2), 175–220. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.2.175
Se usa en: la creencia se mantiene sola (sesgo de confirmación).

Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., y Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences, 49*(5), 368–373.
Se usa en: La Saboteadora (quitar importancia a lo bueno).

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. En S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science. Vol. 3: Formulations of the person and the social context* (pp. 184–256).
Se usa en: de dónde vienen las creencias (condiciones de valía).

Salkovskis, P. M. (1991). The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic: A cognitive account. *Behavioural Psychotherapy, 19*(1), 6–19.
Se usa en: La Complaciente (conductas de seguridad; descritas en la ansiedad, aquí como analogía).

Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W. H. Freeman.
Se usa en: La Resignada (indefensión aprendida).

Shafran, R., Cooper, Z., y Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy, 40*(7), 773–791. https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00059-6
Se usa en: La Perfeccionista (perfeccionismo).

Swann, W. B., Jr. (1983). Self-verification: Bringing social reality into harmony with the self. En J. Suls y A. G. Greenwald (Eds.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 2, pp. 33–66). Lawrence Erlbaum.
Se usa en: La Saboteadora (autoverificación).

Young, J. E., Klosko, J. S., y Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
Se usa en: de dónde vienen las creencias (esquemas tempranos).